

けいらく通信

2014/5/13
No.11

<http://keirakubics.com>

発行：一般社団法人 日本けいらくビクス協会

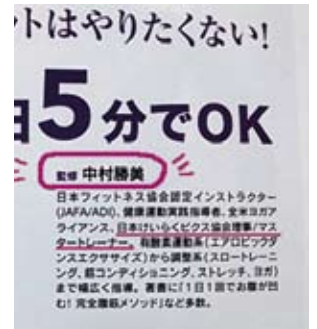
公式ブログ<http://keirakubic.exblog.jp/>

【沖縄で体験！けいらくビクス】大盛況



3月2日、村井代表初の地方進出！沖縄県浦添市、高良順子先生の「からだ生き生き運動スタジオ」にて体験！けいらくビクスを開催いたしました。越谷は真冬の寒さでしたが沖縄はポカポカ陽気！長時間の飛行機でお尻が痛くなった村井代表でしたが翌日、元気に春と夏のワークショップを開催！そして5月31日、6月1日も沖縄で開催予定です。ガンバレ～村井先生！
← 同行されたご主人と♡
今回は小岩マネージャーが同行！

【またまた中村マスタートレーナー監修本！】



徳間書店「VOLT」4月号(中高年向けのスポーツ情報誌)の特集記事「1日5分すぐヤセ体操」の監修を中村マスタートレーナーが担当しております。1日5分！これから薄着になるのでこれは必要かも～(私情) DVDもついていますので是非お買い求めください！

【こしがや能楽堂で経絡ストレッチのイベント】

越谷が誇る「能楽堂」で、「体験！経絡ストレッチ」を行いました。桜はまだでしたが梅の花が綺麗でした。食後の庭園散策で「さくら」を踊り気持ちの良い体験となりました。



← 昼食のお弁当
このイベントがご縁でON教室に新しく入られた方も！みなさんよろしくお願ひいたしますね～
次回はあるのかな???



【勉強会では認定インストラクター達が新しいフィットネスダンスを製作中】さて、どんなのができますやら今年秋には完成予定！？あたたかい日で見守ってくださいね～。よろしくお願ひいたします。

知っ得ツボ！

☆少衝 (しょうしょう)
手の小指の内側 (薬指側)、爪の付け根ストレスから眠れない、イライラして落ち着かない、という時に効果的。イライラを沈める働き以外にも、冷え症や肩こりの改善にも効果的です。

編集後記ツボやき：北越谷 ON スタジオに常設の看板をつけます！只今準備中。さてどんなのが出来上がりますでしょうか・・・楽しみにして下さいね！また、会員様もまだまだ募集中です。皆様どんどん宣伝してくださいー！ (鶯)

【中村マスタートレーナーラジオ出演】



ラジオ nikkei の番組「体よるこびクリニック」に出演！パーソナリティの佐藤桂子先生は肥満外来の専門医です。お二人の健康談義は大変、参考になりました。

佐藤桂子先生著書の「寝るだけダイエット」は、8万部の大ヒット本です。対談もとても楽しかったようですよ。次はテレビですね～(笑)

すてきな四季の名称 (七十二候)

今回は初夏を掲載します

